LA CULTURE PHYSIQUE
DE LA
FEMME



BEAUTÉ ET SANTÉ

PAR LA

GYMNASTIQUE RATIONNELLE



PAR

MAX. PARNET

Lauréat
de l'ACADÉMIE
des SPORTS

PRIX : 3 fr. 50





LA CULTURE PHYSIQUE

de

LA FEMME

Max. PARNET
LAURÉAT DE L'ACADÉMIE DES SPORTS

LA CULTURE PHYSIQUE de LA FEMME

BEAUTÉ ET SANTÉ

PAR

LA GYMNASTIQUE RATIONNELLE



ÉDITIONS NILSSON
73, BOULEVARD SAINT-MICHEL, 73
PARIS

303950

PRÉFACE

Voici déjà bien des années que, pressentant la nécessité de votre œuvre, je dis aux femmes qui viennent me consulter :

« La véritable beauté gît surtout dans la santé parfaite, c'est-à-dire dans l'harmonie intégrale de tout l'organisme. »

En effet, est-il un visage, si régulier soit-il, qui puisse paraître beau lorsqu'il est empreint d'une pâleur maladive, que les traits sont tirés et les yeux éteints ?

Quelle taille peut sembler accomplie s'il lui manque la grâce ?

Or, ce parfait accord est réalisé par la vertu de votre méthode.

En la suivant, les femmes acquerront une vigueur dont le reflet les embellira, en même temps que leur corps, plié à l'habitude des exercices que vous recommandez, aura conquis cette souplesse qui donne du charme aux moindres mouvements,

ainsi que l'élégance tant prisée dans l'esthétique ancienne.

Je ne saurais trop vous féliciter d'avoir si bien su allier la santé à la beauté et je pense que ce que je vous dis en qualité de médecin, doit vous être répété par tous ceux qui sont épris des splendeurs de la forme.

J. R.,

Doctoresse en médecine.

EXPOSÉ

De nombreux traités de *gymnastique rationnelle* ont déjà été présentés au public et ont eu des fortunes diverses.

La plupart ne s'adressent qu'aux hommes ; quelques-uns ont timidement indiqué un certain nombre de mouvements pouvant être exécutés par les femmes ou les enfants, mais aucun n'a préconisé une méthode de culture physique exclusivement féminine.

La Culture Physique de la Femme va combler cette lacune.

Ce n'est pas un paradoxe d'affirmer que la femme a, peut-être plus encore que l'homme, besoin d'une gymnastique rationnelle pour obtenir la souplesse, la vigueur, la santé et la beauté.

D'une structure et d'une constitution interne plus délicates, plus compliquées même que celles de

l'homme, elle ne peut se fortifier que par des exercices raisonnés et, par conséquent, pratiques, qui tonifieront ses muscles plus faibles, grâce à des mouvements appropriés.

Mais les femmes ont une tendance déplorable à ignorer les exercices physiques. Jusqu'ici, ce n'était pas dans les mœurs, dans les habitudes, dans la tradition : pour tout dire, ce n'était pas la mode. Et pourtant ce sont les exercices corporels seuls qui rendront la femme saine, bien équilibrée, robuste et élégante tout à la fois, qui lui donneront cette harmonie de la forme sans laquelle il n'est pas de beauté.

Dès que la fillette est sortie de l'enfance, c'est-à-dire dès l'âge de cinq à six ans, on peut et on doit commencer son éducation physique.

Plus tôt on se livre à la gymnastique rationnelle et plus on profite de ses bienfaisants effets, car la souplesse du corps et la disposition au développement musculaire sont en raison directe de la jeunesse.

Comme le dit si bien Macfadden, « on prête généralement trop peu d'attention au développement physique de nos jeunes filles. Si elles deviennent belles, c'est par pur hasard ; si, au contraire, leurs bras et leurs jambes restent informes, leur taille disgracieuse, elles s'en affligent en secret et en accusent la divine Providence. L'Éducation Physique est capable de donner

beauté et santé à n'importe quelle jeune fille ou femme. La grâce et la noblesse des mouvements, la pureté des lignes et les harmonieuses proportions du corps, c'est de la beauté puisque la beauté n'est, en somme, que le rapport parfait entre toutes les parties du corps.

« Si toutes les femmes ne peuvent pas être belles, toutes peuvent être gracieuses et agréables à voir, pourvu qu'elles s'efforcent de développer convenablement et complètement leur être physique. »

C'est être utile à la Patrie et à l'Humanité que de faire comprendre aux femmes l'importance de la culture physique dont la santé est le but principal. Elle est donc d'une absolue nécessité à tout âge.

D'après Demeny, « la gymnastique rationnelle est une gymnastique basée sur la connaissance approfondie du corps humain, ses os, ses muscles, ses articulations et ses organes, et dans laquelle chacun des mouvements qui la composent a sa raison d'être et permet d'obtenir un résultat précis et prévu d'avance. Elle ne vise pas à faire des athlètes, mais des êtres normaux, bien proportionnés, harmonieux de formes et d'attitudes. Elle est essentiellement hygiénique et esthétique ».

On ne pouvait trouver une meilleure définition.

De son côté, de Vallens rappelle que « le corps entier

ayant droit à son complet épanouissement, une bonne méthode de culture physique doit s'adresser d'une façon à peu près égale aux divers groupes musculaires : cou, bras, poitrine, dos, abdomen, jambes. Les muscles de l'abdomen sont toutefois parmi ceux que l'on doit cultiver davantage parce qu'ils sont les plus disposés à s'atrophier et à s'amollir ».

Nous nous sommes inspiré des excellents préceptes de ces maîtres dans notre ouvrage.

Mais il est un axiome que l'on devra toujours avoir présent à l'esprit : en matière de culture physique, il faut surtout de la persévérance, parce qu'on ne peut en bénéficier qu'au prix d'une assiduité soutenue.

Avec de la persévérance, la culture physique fait des merveilles et elle a encore cet excellent résultat d'être une école d'énergie morale au moins aussi importante que l'école d'énergie physique.

Depuis bien longtemps, les physiologistes recommandent aux femmes les exercices de gymnastique. En cette matière surtout, ces conseils, excellents sans doute, mais empreints de trop de généralité, ne suffisent pas.

Quels exercices et comment les faire ? se demandent les femmes de bonne volonté.

La Culture Physique de la Femme va leur répondre.

En raison de son organisme plus délicat, certains exercices qui conviennent à l'homme et même à l'enfant pourraient être dangereux pour la femme. De là l'utilité d'une méthode exclusivement et physiologiquement féminine, supprimant les inconvénients des traités généraux de culture physique.

*
* *

Est-il nécessaire de rappeler ici que la meilleure façon de combattre la neurasthénie est de se livrer aux exercices physiques. Ceux-ci activent la circulation du sang et, par là même, le mettent en relation plus intense avec l'air des poumons qui l'oxygène et le revivifie.

Mais pour cela, il faut bien respirer et les femmes ne savent pas respirer. Cela tient à leur genre de vie et aux obligations de la mode qui leur a imposé le corset, ce terrible constricteur des poumons et des autres organes internes.

En raison de l'importance énorme de la respiration, nous en reparlerons plus loin.

Comme nous l'avons dit, le but principal de la culture physique est la santé et par dérivé la beauté.

Les exercices de la Culture Physique de la Femme qui n'ont rien à voir avec l'acrobatie, n'ont pas pour but de faire obtenir des muscles saillants, ce qui, pour une femme, ne serait pas esthétique, mais seulement d'arriver à la souplesse du corps et à l'harmonie des formes.

La pratique de la culture physique, en même temps qu'elle procure la robustesse et l'endurance, développe, en outre, une qualité de premier ordre, le sang-froid qui, dans de nombreuses circonstances de la vie, est aussi nécessaire à la femme qu'à l'homme.

Il est aussi une chose qui peut paraître paradoxale, mais qui pourtant est évidente, c'est que la gymnastique, en faisant disparaître l'obésité, tonifie les muscles et les fait grossir. Si le ventre diminue, la poitrine, les épaules, les bras et les jambes se développent.

Elle favorise aussi la digestion et régularise, par conséquent, les fonctions de tous les organes.

Toutefois, l'exercice physique ne doit produire qu'une fatigue légère, autrement le résultat obtenu serait diamétralement opposé à celui que l'on cherche. On doit progresser et non s'user.

*
* *

Avant de terminer ces considérations générales sur l'utilité, l'absolue nécessité, devrions-nous dire, de la gymnastique rationnelle, il est indispensable d'appeler l'attention des femmes sur les deux causes les plus sérieuses de malformations et de maladies qu'elles subissent trop souvent pour obéir à la mode sacro-sainte. La lutte contre les exigences funestes de cette mode sera déjà un des fruits de cette énergie morale produite, comme nous l'avons dit, par la culture physique.

Nous voulons parler du *soulier à talon haut* et du *corset*.

Mais comme ces deux questions sont surtout médicales, nous allons laisser le soin de les traiter à deux praticiens très sportifs dont la compétence est universellement reconnue.

« La question du pied chez la femme est d'une grande importance, dit le docteur Berthet, le savant spécialiste de l'hygiène du pied.

« Par le port de chaussures irrationnelles, elle est plus que l'homme exposée aux malformations ; la culture physique devra lutter, autant que possible contre ces tendances néfastes.

« La chaussure des femmes doit être aussi confortable que possible à la partie antérieure, afin d'éviter la compression supérieure et latérale des orteils. D'autre part, le talon élevé est d'une pratique très mauvaise pour les raisons suivantes :

« 1° Le poids du corps étant reporté plus fortement sur la partie antérieure du pied, l'articulation du pied avec les orteils subit un écartement considérable, très marqué sur les chaussures, d'où des déviations multiples et, en particulier, celle qui produit la bourse séreuse dite *oignon*.

« 2° Sous l'action d'un talon atteignant parfois une hauteur de 7 à 8 centimètres, la ligne du corps s'éloignant de la verticale a une tendance à s'incliner en avant ; cette tendance est corrigée par une contraction *permanente* de tous les muscles qui contribuent au redressement du buste et la conséquence première est une courbure exagérée de la colonne vertébrale destinée à *rattraper* l'équilibre vertical.

« Cette accentuation de la courbure postérieure fait proéminer le ventre et les organes internes qui devraient prendre leur point d'appui sur le bassin osseux, mais, au contraire, reposent de tout leur poids sur la partie inférieure et antérieure du ventre, d'où distension continue de ce ventre déjà proéminent. Les accidents dus à cette invraisemblable façon d'envisager l'es-

thétique sont tellement nombreux et connus qu'il semble inutile de les énumérer.

« Donc, porter des talons moyens puisque la civilisation *exige que l'on en porte*, mais les porter le

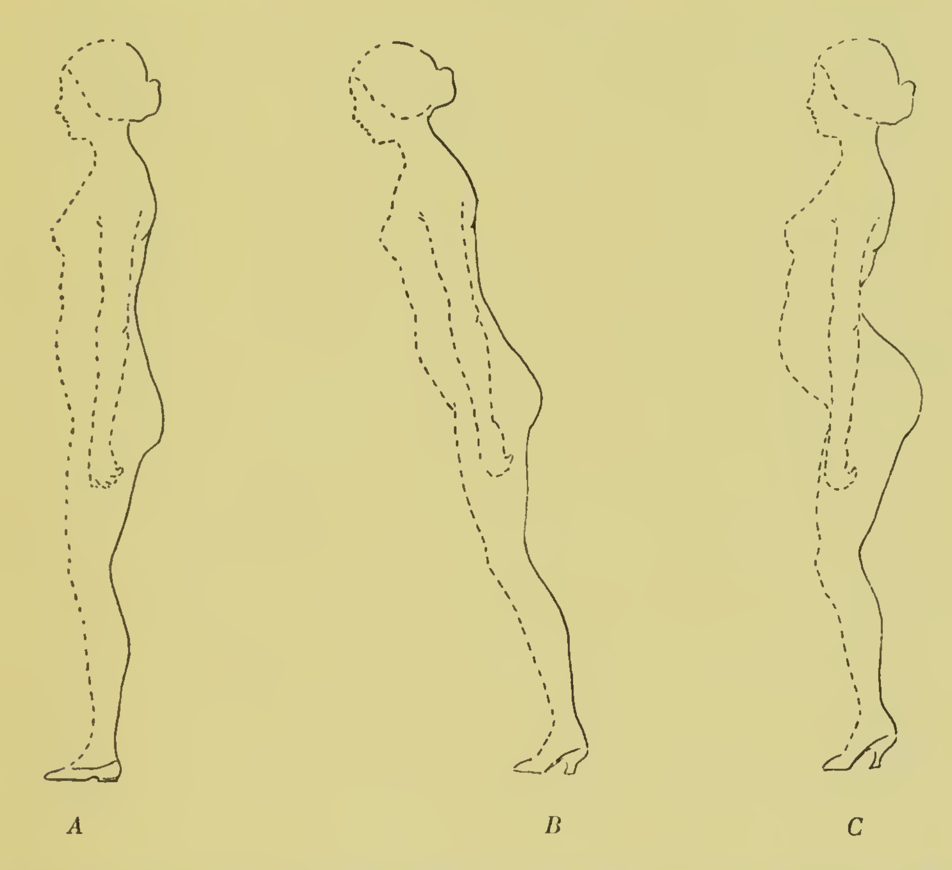


Schéma indiquant : A. La ligne du dos d'une femme sans talons. — B. La position que devrait prendre mathématiquement le corps avec un talon à la mode. — C. La position rectifiée par les muscles et la courbure de la colonne vertébrale.

moins longtemps possible et les abandonner pour tout exercice physique pratiqué dans la station debout.

« L'hygiène matinale du pied comprendra tout à la

fois les soins de propreté et quelques exercices favorables à cet organe.

« Tout d'abord recouvrir brusquement les pieds et jambes d'une serviette mouillée d'eau froide, réaction salutaire pour le système veineux. Puis, savonnage du pied, lequel savonnage rendra facile un massage très prompt des orteils et du pied.

« Ces soins seront suivis de quelques mouvements de flexion et extension du pied ; puis mouvements d'abduction et d'adduction (face inférieure du pied, tournée alternativement en dedans et en dehors). Pendant cet exercice, le genou doit rester immobile.

« Pour terminer, on fera quelques mouvements généraux de circumduction du pied et des flexions et extensions des orteils, surtout des flexions.

« Enfin, recommandation importante, tous les mouvements de culture physique devront être pratiqués, autant que possible, le pied à nu, car dans les mouvements qui, par exemple, consistent à maintenir le poids du corps sur une seule jambe, la recherche de l'équilibre sur un pied constitue pour les groupes musculaires de la jambe (moteurs du pied) un exercice très salutaire.

« Le pied soutenu par une chaussure fournit pour l'équilibre, un travail beaucoup moins grand et par là même beaucoup moins efficace. »

Les chaussures à talons hauts ont cette autre particularité d'empêcher les mollets de grossir. L'élévation sur la pointe du pied étant le meilleur mouvement pour arriver au développement des muscles de la jambe, ce mouvement ne peut avoir lieu avec des chaussures hautes, le talon du pied étant toujours maintenu élevé et les muscles ne travaillant plus pour obtenir cette élévation.

Nous allons maintenant donner l'opinion de l'éminent chirurgien qu'est le docteur Bourganel sur la culture physique et cette seconde plaie de la femme, le corset.

« Le but de la culture physique est, dit-il, non seulement le développement de la forme, mais encore le développement, le fonctionnement normal des organes internes : il est donc à la fois esthétique et hygiénique.

« Bien que pratiqués d'une façon suivie et méthodique, les exercices physiques ne peuvent atteindre ce double but si leur effet est entravé par des influences directes : nous voulons parler de celles du vêtement.

« Depuis l'antiquité, le type de l'homme normalement constitué n'a pas varié : l'athlète moderne ne diffère pas de celui que nous a laissé la statuaire antique ; il n'en est pas de même de la beauté féminine,

dont l'évolution n'est pas, à première vue, sans nous surprendre.

« Si la plastique de la Vénus de Milo est bien différente de celle de notre Parisienne du vingtième siècle, nous devons convenir que celle-là est normale, alors que celle-ci ne l'est pas.

« La cause unique de cette transformation, c'est l'évolution du costume féminin.

« Alors que le corps de la femme antique, habillé de vêtements flottants, ne subissait aucune compression et gardait sa forme normale, celui de la femme moderne, encuirassé de toutes parts, est fatalement déformé par le moule qu'on lui impose.

« L'ennemi impitoyable de la femme, c'est le corset, cet *engin* dont le véritable but, a dit un spirituel hygiéniste, est de créer des formes artificielles, *de simuler là où il n'y a pas, d'atténuer là où il y a trop.*

« Indépendamment de l'influence fâcheuse qu'il peut avoir, s'il est mal appliqué, sur le développement des seins, il exerce une compression néfaste sur le thorax et l'abdomen, dont il modifie fâcheusement, nous devons le reconnaître, la ligne naturelle.

« Ce sont d'abord les poumons et le cœur qui ont à souffrir terriblement du corset.

« Il diminue la capacité pulmonaire et peut être une cause d'emphysème ; il comprime le cœur et les vais-

seaux et cause ainsi de graves désordres dans l'appareil circulatoire.

« Quant aux fonctions digestives, il les entrave par la compression qu'il exerce sur l'estomac et les intestins.

« Enfin, il n'est pas sans avoir une action néfaste sur les organes génitaux internes, et, partant, sans modifier le rôle primordial de la femme : la maternité.

« Ce bref exposé des méfaits du corset nous amène-t-il à décréter sa suppression ? Ce serait nous vouer au ridicule que de proposer une mesure si radicale. Nous demanderons simplement que les dimensions du corset soient réduites à leur minimum ; qu'il devienne un vêtement élastique, épousant les formes du thorax, sans les comprimer ; qu'il soit composé de deux parties indépendantes et mobiles l'une sur l'autre la première composée d'une sangle élastique embrassant le bas ventre et les hanches, la seconde, le corset proprement dit, maintenant la poitrine sans la comprimer. »

Nous espérons que les conseils de ces deux maîtres seront entendus et suivis par toutes les femmes soucieuses de leur santé et de leur esthétique.

*
* *

La première obligation pour que les exercices de gymnastique soient rationnels et, partant, profitables, c'est leur exécution selon une règle définie et non d'après la conception personnelle de chacun.

L'attitude du corps pendant cette exécution, loin d'être laissée au hasard, doit se conformer à une théorie dont une longue pratique a démontré la nécessité absolue.

Si l'on ne se soumet pas à cette règle, les muscles ne donneront pas leur maximum de rendement et, par conséquent, les exercices exécutés n'auront pas d'effet utile.

L'importance de l'attitude, de la position du corps, au cours des exercices, étant indubitable, il reste à donner la technique de cette attitude, que l'on appelle la *station droite*, pour qu'elle soit correcte.

Le lieutenant de vaisseau Hébert, Directeur technique de l'enseignement des exercices physiques dans la Marine, novateur en matière de gymnastique rationnelle et on peut le dire, sans crainte d'exagération, créateur de la vraie culture physique pratique, auteur, en outre, de nombreux ouvrages très prisés sur tout ce qui concerne l'Éducation physique, et dont nous

sommes un fervent disciple, a, le premier, établi les règles précises de la *station droite.* On peut même dire qu'il est l'inventeur de la station droite, en tant que mouvement de principe.

Il la définit : « l'attitude correcte, forcée et exagérée du corps debout, en station verticale » et indique comme suit, la façon de l'exécuter :

Axe du cou vertical.

Menton rentré fortement, sans baisser ni élever la tête, de façon à faire effort sur le cou comme pour le porter en arrière. (Faire, en somme, le double menton, en déplaçant le menton sur une ligne horizontale.)

Épaules abaissées, rejetées en arrière le plus possible, comme si on cherchait à les faire se toucher ; elles sont de plus à la même hauteur.

Ventre rentré pour ne pas dépasser la verticale passant par la pointe du sternum.

Reins creusés sans exagération de la courbure lombaire.

Bras pendant naturellement ; les avant-bras, les mains et les doigts sont en extension forcée.

Jambes réunies et bien étendues ; talons et genoux joints ; pieds écartés à 60 degrés.

Le corps tout entier ne penche ni en avant, ni en arrière, ni à droite, ni à gauche.

Pour apprendre à bien exécuter ce mouvement, il

faut se placer le dos contre une muraille verticale et faire toucher légèrement à cette muraille la tête, les épaules, les fesses, les mollets et les talons.

La station droite a pour effets le travail des muscles dorsaux (trapèzes et rhomboïdes), des extenseurs des jambes, des bras, des doigts, du tronc et de la tête ; le redressement des courbures de la colonne vertébrale ; l'élargissement de la poitrine ; la bonne attitude du corps.

Elle est donc à elle seule un excellent exercice et la clé de tous les autres. On ne doit, en conséquence, à aucun moment, oublier son utilité ou composer avec elle.

Figure 1.

En gardant le corps dans l'attitude correcte de la station droite, certaines positions des bras rendent les exercices un peu plus difficiles et, partant, plus profitables.

On peut, dans ce but, mettre les *mains aux hanches*, *à la poitrine*, *aux épaules* ou *étendre les bras dans le prolongement du corps*, mais la meilleure position, celle qui produit le plus parfait redressement du corps est la position de *mains derrière la nuque*.



Fig. 1.



Fig. 2.

« Elle s'exécute, étant en station droite, en élevant latéralement les bras et les avant-bras pour placer les mains contre la nuque, paumes en avant, doigts allongés et joints, l'extrémité des doigts des deux mains se touchant. On place les mains dans le prolongement des avant-bras, on rejette les coudes en arrière le plus possible et on rentre le menton pour maintenir l'axe du cou vertical. » (Hébert.)

Cette position qui fait travailler les pectoraux, fortifie et raffermit, par conséquent, les seins.

Figure 2.

Il est une seconde nécessité, aussi importante en culture physique que l'attitude correcte, c'est de bien respirer. Et les femmes, nous l'avons dit, ne savent pas respirer.

Or, sans respiration parfaite, pas de santé normale et pas de progrès physique. On doit donc apprendre et s'entraîner à bien respirer.

Les exercices respiratoires sont en conséquence, les premiers et les plus utiles dans toute méthode de culture physique.

Ils doivent surtout être exécutés au cours des autres exercices, alors que ceux-ci ont produit de l'essouffle-

ment et pour régulariser le jeu des poumons. Toutefois, comme ils font partie intégrante de chaque leçon il est bon de les étudier tout spécialement ; mais on ne devra leur donner toute leur amplitude qu'au cours des leçons et en les considérant comme des exercices spéciaux.

La respiration s'effectue au moyen de deux mouvements successifs : le mouvement inspirateur et le mouvement expirateur ; les poumons s'écartent par leur base pour inspirer, à l'instar d'un soufflet, et reviennent sur eux-mêmes pour expirer en faisant un léger mouvement ascensionnel.

Les exercices respiratoires ont donc le grand avantage de favoriser le développement de la cage thoracique et de revivifier le sang en l'oxygénant.

Quand on ne sait pas respirer, la fatigue vient beaucoup plus vite et est plus longue à disparaître. Tout le monde sait qu'une bonne respiration est le principe fondamental de la santé, puisque son but est d'assurer le fonctionnement intégral des poumons et que, en somme, nous nous nourrissons aussi d'air.

L'inspiration doit se faire par le nez, la bouche fermée, et l'expiration par la bouche largement ouverte. (Docteur MARAGE.)

Il y a de nombreux exercices dits respiratoires. Nous

en indiquerons seulement quatre qui nous ont paru les meilleurs par leur simplicité et leur résultat.

Ces exercices sont spécialement et purement des exercices respiratoires, mais on doit profiter de chacun des exercices de notre méthode pour inspirer et expirer profondément, leur résultat pratique en sera décuplé.

Exercice respiratoire n° 1.

Étant en *station droite*, mais les bras ramenés en avant le long du corps, de façon que les doigts se touchent par leurs extrémités.

Inspiration. — Lever les bras latéralement le plus haut possible, jusqu'au-dessus de la tête, sans tourner les mains, en faisant une inspiration profonde.

Expiration. — Revenir à la position primitive en faisant une expiration profonde.

Figure 3.



Fig. 3.



Fig. 4.

Exercice respiratoire n° 2.

Station droite.

Inspiration. — Lever les bras tendus en avant jusqu'à la position verticale, en faisant une inspiration profonde.

Expiration. — Abaisser les bras latéralement en faisant une expiration profonde.

Quand les bras, en se baissant, arrivent au niveau des épaules, on tourne les mains les paumes en dessous.

On peut également faire cet exercice en levant latéralement les bras étendus le long du corps et en tournant les mains quand elles arrivent au niveau des épaules, paumes en dessus quand les bras montent, en dessous quand ils descendent.

Figure 4.

Exercice respiratoire n° 3.

Station droite, mais les avant-bras repliés, de manière que les extrémités des doigts se touchent sur la ligne médiane, l'avant-bras et le bras se trouvant dans un même plan horizontal.

Inspiration. — Ouvrir les bras qui garderont la position horizontale et les renvoyer le plus loin possible en arrière, en faisant une inspiration profonde.

Expiration. — Ramener les bras à leur position primitive en faisant une expiration profonde.

Figure 5.



Fig. 5.



Fig. 6.

Exercice respiratoire n° 4.

S'étendre sur le dos, sur un tapis, les bras étendus verticalement au sol.

Inspiration. — Lever les jambes tendues, lentement, jusqu'à la verticale et baisser les bras en croix avec le corps, en faisant une inspiration profonde.

Expiration. — Revenir à la position initiale, en baissant les jambes et élevant les bras. En même temps, faire une expiration profonde.

Figure 6.

Cet exercice est en outre un des meilleurs qui existent pour diminuer l'obésité de l'abdomen.

*
* *

Tous les mouvements de gymnastique, quels qu'ils soient, doivent être exécutés avec une grande amplitude et à fond. C'est la seule façon de faire travailler les muscles en longueur et en épaisseur, par conséquent de leur donner le maximum de rendement. Chaque exercice doit être fait un certain nombre de fois et jusqu'à ce que l'on ressente une légère fatigue. Cette fatigue ne doit jamais aller jusqu'à la courbature.

Pour enlever toute monotonie aux exercices physiques et les rendre plus attrayants, nous avons divisé ces exercices en *six* leçons. Dans chacune de ces six leçons, les exercices sont conçus de telle façon que tous les muscles du corps fournissent un travail utile et que chaque leçon constitue un cours complet de gymnastique. Une leçon par jour sera donc suffisante pour arriver sans fatigue à un bon entraînement et, dans une semaine, les six leçons, comportant toute la méthode de culture physique, seront ainsi épuisées.

Le huitième et dernier exercice de chaque leçon est facultatif, c'est-à-dire que les autres suffisent pour constituer un cours complet de gymnastique ration-

nelle et qu'en laissant de côté celui-là, on n'en arriverait pas moins au résultat prévu par notre méthode. Mais les femmes qui parviendront à exécuter correctement ce huitième exercice, certainement difficile, au bout d'un certain temps de travail, pourront dire qu'elles ont atteint le summum de souplesse et de force et être fières du progrès qu'elles auront accompli.

*
* *

La question du costume d'exercice est aussi d'une grande importance. Le corps doit pouvoir exécuter tous les mouvements prescrits, sans subir aucune gêne, ni rencontrer aucune résistance de la part des vêtements. Il faut donc que ceux-ci soient très souples et de la plus grande simplicité.

Nous conseillons une culotte et une blouse en étoffe légère, sans manches et suffisamment décolletée pour que le cou ne soit pas comprimé, ou, mieux encore, un maillot de bain assez ample.

Il vaut mieux, selon le conseil du docteur Berthet rester nu-pieds pendant le travail, sinon, on ne devra employer que des sandales souples et suffisamment larges, sans talons, naturellement.

La culture physique ne produisant son plein effet que si l'air n'est pas mesuré aux poumons, il est né-

cessaire d'ouvrir sa fenêtre toute grande l'été, pendant les exercices, si on ne peut les exécuter dehors, et de l'entr'ouvrir l'hiver.

Une douche ou tout simplement de larges ablutions, froides ou chaudes selon le goût et le tempérament, dans un tub, sont tout indiquées après chaque séance. Cela permet d'enlever toutes traces de la légère sudation produite par le travail musculaire et à laquelle on doit arriver. Cette sudation est infiniment préférable, pour l'élimination des toxines de l'organisme, à celle que l'on provoque grâce au Hammam ou autres bains de vapeur.

Après le tub, il est excellent de se frictionner légèrement et rapidement tout le corps avec un gant de laine ou simplement avec la main.

Tous ces exercices de gymnastique rationnelle n'empêcheront pas, chaque fois que l'on pourra en trouver l'occasion, c'est-à-dire chaque fois que l'on ira à la campagne, de se livrer à la gymnastique naturelle, la gymnastique du grand air : marche, course, saut, natation, canotage, etc., et aux différents jeux qui nécessitent beaucoup de mouvement et de dépense d'énergie.

La gymnastique naturelle est, en effet, la plus bienfaisante de toutes et à elle seule, elle suffit pour donner santé et beauté, mais, dans notre existence de

civilisés, il est à peu près impossible, pour le plus grand nombre des individus, de la pratiquer.

C'est alors que la gymnastique rationnelle a été créée pour la suppléer et que, loin de faillir à son but, elle arrive à produire des effets à peu près égaux à ceux de sa rivale.

Aussi la combinaison des exercices rationnels et des exercices naturels produira fatalement chez les femmes qui s'y adonneront sérieusement et méthodiquement, une plastique sans défauts et une santé parfaite.

1re LEÇON

1er Exercice

Élever les bras verticalement en avant et les abaisser latéralement.

Position. — Station droite.

Exécution. — Élever les bras en avant jusqu'au-dessus de la tête, en les maintenant dans le même écartement que celui des épaules.

Les abaisser ensuite latéralement. Quand ils arrivent à l'horizontale, tourner les mains les paumes vers le sol et amener les bras le long des cuisses.

Figure 7.

Effets. — Travail des muscles dorsaux, des deltoïdes (épaules), des pectoraux (seins) et des abdominaux (ventre).

Faire une inspiration quand on élève les bras et une expiration quand on les abaisse.



Fig. 7.



Fig 8.

2e Exercice

Élévation alternative d'une jambe et du bras opposé.

Position. — Station droite.

Exécution. — Lever la cuisse gauche horizontalement, la jambe restant verticale, le pied en extension et élever, en même temps, en avant et verticalement, le bras droit.

La jambe d'appui doit rester bien tendue.

Revenir à la position initiale.

Faire le même mouvement du côté opposé.

Figure 8.

Effets. — Travail des muscles de la cuisse, des muscles abdominaux (ventre), des muscles pectoraux (seins), du triceps et du deltoïde (épaules).

3e Exercice

Élévation verticale des bras, le dos plaqué le long d'un mur.

Position. — Station droite.

Exécution. — Se placer le dos contre un mur et bien collé à ce mur, dans la position de [démonstration de la station droite. (Voir page 16.)

Élever ensuite les bras verticalement, tantôt en avant, tantôt latéralement et faire toucher le dos des mains au mur.

Figure 9.

Effets. — Travail énergique des muscles abdominaux (ventre), des pectoraux (seins) et des deltoïdes (épaules).



Fig. 9.



Fig. 10.

4e Exercice

Tourner le buste à droite et à gauche.

Position. — Station droite, les mains derrière la nuque.

Exécution. — Tourner le buste vers la gauche, en ayant soin de ne bouger ni les pieds ni les jambes. Le bassin peut tourner aussi, mais légèrement. La tête doit rester fixe et suivre seulement le mouvement du tronc.

Revenir à la position initiale et faire le même mouvement du côté droit.

Figure 10.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre) et latéraux (taille). Massage du foie et des reins.

Faire les exercices respiratoires 1 et 2 (Voir pages 22 et 25).

5e Exercice

Toucher le sol du bout des doigts, une jambe levée horizontalement.

Position. — Station droite.

Exécution. — Pencher le corps en avant en essayant de toucher le sol devant la pointe du pied droit avec l'extrémité des doigts de la main droite. En même temps, lever la jambe gauche horizontalement. Elle devra d'ailleurs rester tendue comme la jambe d'appui.

Revenir à la position de départ et faire le même mouvement du côté opposé.

Figure 11.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre), des muscles des cuisses et des mollets.



Fig. 11.



Fig. 12.

6e Exercice

Élévation d'une jambe vers les bras tendus horizontalement.

Position. — Station droite.

Exécution. — Tendre les deux bras horizontalement en avant, les mains ouvertes.

Élever la cuisse droite, la jambe fléchie, le pied en extension et tâcher de rapprocher le plus possible le genou, du bras correspondant.

La jambe d'appui doit rester tendue.

Même mouvement avec la jambe gauche.

Figure 12.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre), des muscles de la cuisse et du mollet. Assouplissement de l'articulation du genou.

7e Exercice

Chercher à se toucher la tête renversée en arrière avec le bout des doigts, le bras derrière le dos.

Position. — Station droite, les pieds réunis ou les jambes légèrement écartées.

Exécution. — Renverser la tête en arrière, plier un bras derrière le dos et en courbant légèrement le torse en arrière, chercher à se toucher la tête avec le bout des doigts remontant le long du dos.

Se servir alternativement du bras droit et du bras gauche.

Les jambes doivent rester tendues.

Figure 13.

Effets. — Travail des muscles du cou, des pectoraux (seins), des abdominaux (ventre), du deltoïde (épaule), du grand dorsal et du triceps.



Fig. 13.



Fig. 14.

8e EXERCICE (*facultatif*).

Mouvement circulaire des jambes dans la position couchée.

Position. — Se coucher sur le dos sur un tapis, mains aux hanches, sous la nuque ou bras étendus en croix et mains à plat sur le sol.

Exécution. — Soulever les jambes tendues et réunies, les pieds en extension, à une hauteur de o m. 3o environ.

Ensuite leur imprimer un mouvement circulaire, d'abord de droite à gauche, ensuite de gauche à droite.

Les pieds doivent se réunir après chaque tour accompli.

Figure 14.

Effets. — Travail énergique des muscles abdominaux (ventre et taille). Influence bienfaisante sur les organes de la digestion.

Faire les exercices respiratoires 3 et 4 (Voir pages 26 et 29).

2e LEÇON

1er Exercice

Élever latéralement, horizontalement et verticalement les bras.

Position. — Station droite.

Exécution. — Élever latéralement les bras, paumes des mains en dessous. Quand les bras sont horizontaux, tourner les paumes des mains en dessus. Continuer l'élévation jusqu'à ce que les bras soient verticaux.

Revenir à l'horizontale, tourner alors la paume des mains en dessous et se placer à la position initiale.

Figure 15.

Effets. — Développement thoracique, travail des muscles pectoraux (seins), abdominaux (ventre) et des épaules.

Inspiration quand on élève les bras, expiration quand on les abaisse.

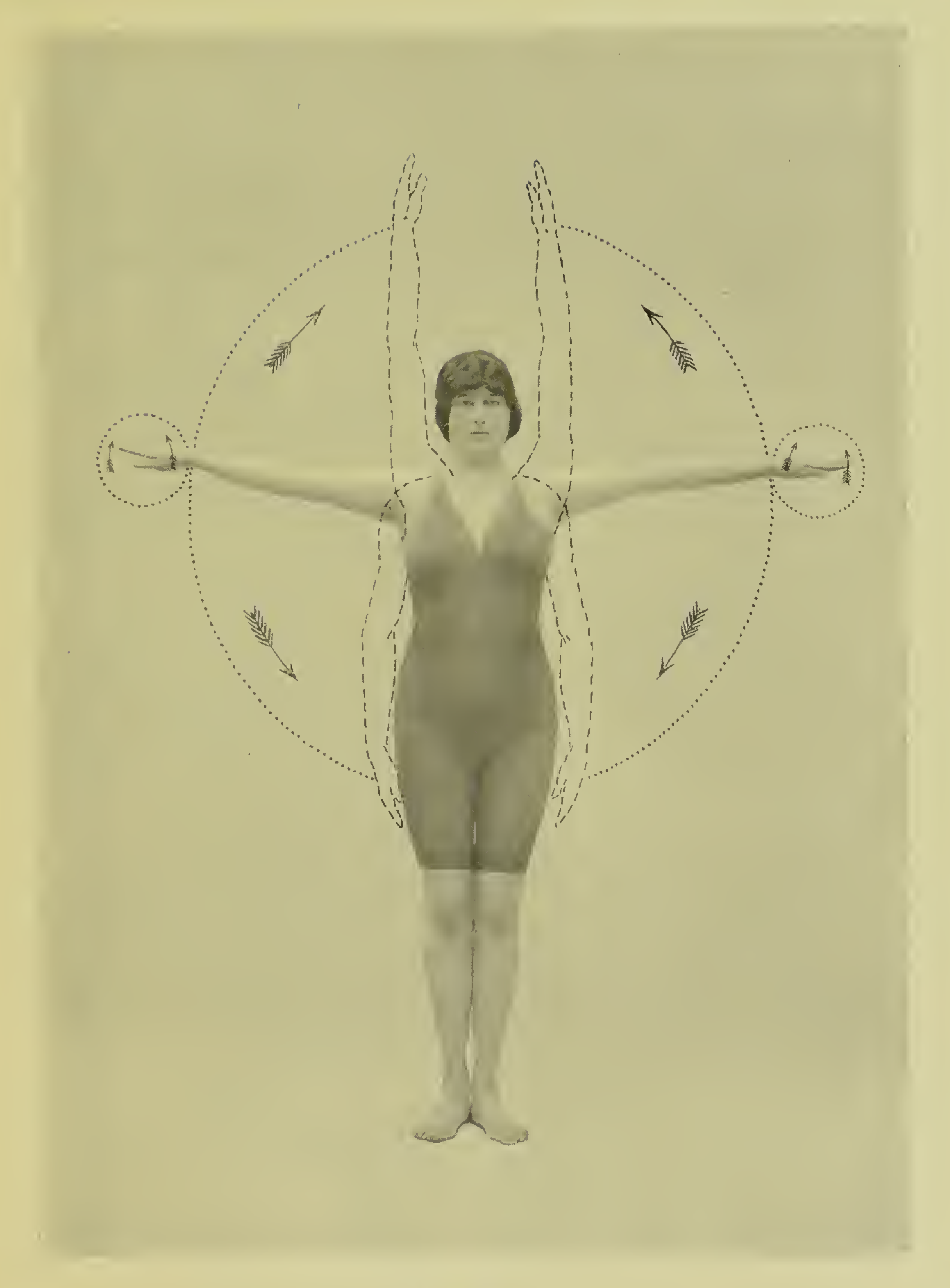


Fig. 15.



Fig. 16.

2e Exercice

Se toucher une hanche avec la main opposée. le bras derrière le dos.

Position. — Station droite, les jambes écartées de o m. 25 environ. Il n'est pas nécessaire que les pieds soient sur la même ligne.

Exécution. — Chercher à toucher, avec le dos de la main droite ouverte, le bras passant derrière le dos, la hanche gauche, le plus loin possible en avant.

Revenir à la position initiale et faire le même mouvement du côté opposé.

Figure 16.

Effets. — Travail des muscles pectoraux (seins), des muscles latéraux (taille), du grand dorsal, des abdominaux (ventre), des épaules. Massage des reins.

Nous attirons aussi l'attention sur l'importance de ce mouvement par rapport aux fonctions intestinales.

3e Exercice

Élévation sur la pointe des pieds.

Position. — Station droite. Mains aux hanches ou derrière la nuque.

Exécution. — Élever le corps le plus haut possible sur la pointe des pieds, les jambes bien tendues et sans fléchir le torse ni baisser la tête.

Revenir à la position initiale et faire ce mouvement un grand nombre de fois.

Figure 17.

Effets. — Exercice excellent pour faire grossir les mollets. Il fait aussi travailler les muscles des cuisses.



Fig. 17.



Fig. 18.

4e Exercice

Placer les bras dans le prolongement du corps fléchi en avant et les ramener en arrière.

Position. — Station droite, pieds écartés à o m. 25 environ.

Exécution. — Fléchir le buste en avant, étendre les bras dans le prolongement du corps, puis les écarter latéralement en les ramenant en arrière le plus possible, en gardant les paumes des mains en dessous.

Ramener ensuite les bras dans le prolongement du corps.

Garder la tête bien levée et ne pas plier les jambes.

Figure 18.

Effets. — Travail des muscles du dos, des épaules, des triceps et des pectoraux. Exercice excellent pour fortifier les seins.

Faire les exercices respiratoires 1 et 2 (voir pages 22 et 25).

5e Exercice

Élévation du corps sur un pied placé sur un tabouret.

Position. — Se placer en station droite, les mains aux hanches, ou les bras étendus latéralement, près d'un tabouret, tantôt en face et tantôt de côté.

Exécution. — Placer le pied droit, de face sur un tabouret ou un pouf, et soulever le corps jusqu'à raidissement de la jambe, l'autre jambe restant tendue.

Faire le même mouvement sur le pied gauche.

Exécuter le même mouvement à droite et à gauche, le pied placé de côté sur le tabouret.

Figure 19.

Effets. — Travail énergique des muscles des cuisses et des mollets. Assouplissement de l'articulation du genou.



Fig. 19.



Fig. 20.

6e Exercice

Flexion des membres inférieurs, talons joints ou jambes légèrement écartées.

Position. — Station droite.

Exécution. — S'élever sur la pointe des pieds, abaisser le corps en fléchissant les jambes et en écartant légèrement les genoux. En même temps, élever les bras en avant et verticalement, de façon qu'ils soient dans le prolongement du corps quand celui-ci est tout à fait baissé.

Se relever et revenir à la station droite en étendant les jambes et ramenant les bras dans le rang.

Figure 20.

Effets. — Travail des muscles extenseurs du pied, des mollets, des cuisses, du ventre, des dorsaux, des pectoraux et des épaules.

7e Exercice

Élévation alternative des jambes, étant étendue sur le dos.

Position. — Se coucher sur le dos, sur un tapis, les mains aux hanches, sous la nuque, ou les bras en croix les mains à plat sur le sol.

Exécution. — Élever la jambe droite bien tendue, le pied en extension, jusqu'à la verticale et l'abaisser ensuite à la position primitive.

Faire le même mouvement avec la jambe gauche.

Figure 21.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre). Excellent exercice pour vaincre l'obésité.



Fig. 21.



Fig. 22.

8e Exercice (*facultatif*).

Fente latérale et flexion du corps en avant et en arrière, après circumduction du tronc.

Position. — Station droite, mains derrière la nuque ou bras étendus dans le prolongement du corps.

Exécution. — Porter le pied gauche à gauche en se fendant, les talons sur la même ligne latérale, les pointes des pieds en dehors, en ouvrant le genou gauche le plus possible, tandis que la jambe droite reste tendue.

Faire tourner le buste, sans bouger le bassin, de façon qu'il regarde le genou gauche et le pencher en avant le plus possible.

Revenir à la position initiale, tourner le buste en sens contraire, de façon que le dos soit en face du genou et l'incliner en arrière le plus possible.

Même mouvement à droite.

Figure 22.

Effets. — Travail des extenseurs de la jambe (cuisses et mollets), des muscles obliques de l'abdomen, des latéraux, des pectoraux (seins) ; massage du foie, des reins et de la prostate.

Faire les exercices respiratoires 3 et 4 (Voir pages 26 et 29).

3e LEÇON

1er Exercice

Étendre latéralement les avant-bras et ensuite tourner les mains paumes en dessus.

Position. — Station droite, mains à la poitrine. (Même mouvement que celui de l'exercice respiratoire no 3.)

Exécution. — Étendre horizontalement et latéralement les bras en les portant en arrière le plus loin possible, les paumes des mains faisant face au sol.

Alors retourner les bras et les mains de façon que les paumes de celles-ci soient en dessus. Les ramener ensuite face au sol et revenir à la position de départ.

Figure 23.

Effets. — Travail des muscles pectoraux, dorsaux, du ventre, des épaules et des bras. Mouvement excellent pour fortifier les seins.



Fig. 23.



Fig. 24.

2e Exercice

Élever la cuisse en avant et étendre la jambe dans le prolongement de la cuisse.

Position. — Station droite. Mains derrière la nuque.

Exécution. — Élever la cuisse gauche en avant de façon qu'elle soit horizontale, la jambe restant verticale et le pied en extension. Amener la jambe dans le prolongement de la cuisse, c'est-à-dire aussi à l'horizontale.

La jambe d'appui doit rester tendue.

Revenir à la position de départ.

Faire le même mouvement avec la jambe droite.

Figure 24.

Effets. — Travail des muscles fléchisseurs de la cuisse, des muscles extenseurs de la jambe et du pied, des muscles du ventre et des extenseurs du tronc.

3e Exercice

Flexion du corps en avant et en arrière.

Position. — Station droite, les jambes légèrement écartées, les mains aux hanches, derrière la nuque ou les bras étendus dans le prolongement du corps.

Exécution. — Pencher le corps en avant le plus possible, en ayant soin de ne pas plier les genoux et en gardant la tête droite.

Relever le corps jusqu'à la verticale et le pencher en arrière.

Figure 25.

Effets. — Travail des muscles dorsaux et abdominaux (ventre).

Cet exercice fait également rentrer la partie supérieure de la colonne vertébrale et redresser les dos voûtés.



Fig. 25.



Fig. 26.

4e Exercice

Flexion du corps sur une jambe, le pied appuyé sur une chaise.

Position. — Ayant les mains placées derrière la nuque ou les bras tombant naturellement le long du corps, appuyer le pied droit sur une chaise.

Exécution. — Fléchir le corps en avant, en pliant la jambe droite, appuyée sur la chaise, tout en tenant l'autre jambe bien tendue et touchant le sol, autant que possible, seulement avec la pointe du pied.

Faire le même exercice avec la jambe gauche.

Figure 26.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre), des muscles des cuisses et des mollets. Assouplissement des articulations.

Faire les exercices respiratoires 1 et 2 (Voir pages 22 et 25).

5e Exercice

Fente en avant, avec élévation des bras dans le prolongement du tronc.

Position. — Station droite.

Exécution. — Porter le pied gauche en avant du pied droit, en gardant les pieds sur la même ligne. Pencher le corps en avant en pliant la jambe gauche et en levant les deux bras dans le prolongement du tronc pendant que la jambe droite reste tendue.

Revenir à la position de départ et faire le mouvement du côté opposé.

Figure 27.

Effets. — Travail des muscles de la cuisse et des mollets, des muscles du ventre, des pectoraux (seins) des triceps et des deltoïdes (épaules). Massage de la prostate.



Fig. 27.



Fig. 28.

6e Exercice

Circumduction du tronc sur le bassin.

Position. — Station droite, pieds écartés de 0 m. 30 environ ; mains aux hanches, derrière la nuque ou bras étendus dans le prolongement du corps.

Exécution. — Pencher le corps de droite à gauche, en décrivant un arc de cercle en avant. Sans temps d'arrêt, se pencher en arrière, de gauche à droite, en décrivant également un arc de cercle.

Le bassin doit rester fixe et les jambes rigides

Même mouvement en commençant par la gauche.

Figure 28.

Effets. — Travail des muscles abdominaux, dorsaux et latéraux. Massage du foie et des reins.

Excellent exercice au point de vue de la régularité des fonctions intestinales.

7e Exercice

Rotation alternative du corps avec flexion.

Position. — Station droite, mais les pieds écartés de o m. 50 environ.

Exécution. — Étendre latéralement et horizontalement les bras, les poings fermés. Tourner le corps à gauche et le pencher du côté droit, de façon que le poing droit vienne se placer au bout et en dehors du pied gauche, en pliant légèrement les genoux et gardant la tête droite.

Revenir à la position initiale et faire le même mouvement du côté opposé.

Figure 29.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre) et latéraux (taille) massage du foie et des reins.



Fig. 29.



Fig. 30.

8e Exercice (*facultatif*).

Élévation alternative des jambes, le corps étant à l'appui tendu.

Position. — Appui tendu (*étendre le corps horizontalement au sol, appuyé seulement sur les mains écartées dans le prolongement des épaules et sur la pointe des pieds, les reins creusés*).

Exécution. — Élever alternativement l'une et l'autre jambe, qui restera tendue, le plus haut possible, sans fléchir le corps.

Figure 30.

Effets. — Travail des muscles pectoraux et abdominaux, des triceps et des muscles de la hanche.

Faire les exercices respiratoires 3 et 4 (Voir pages 26 et 29).

4e LEÇON

1er EXERCICE

Élever simultanément et alternativement les bras.

Position. — Station droite.

Exécution. — Élever simultanément les deux bras bien tendus en avant et les amener verticalement au-dessus de la tête, les paumes des mains se faisant face.

Tâcher de dépasser légèrement en arrière la verticale pour rendre l'exercice plus profitable.

Revenir à la position de départ.

Faire le même mouvement, mais un bras seulement à la fois, en alternant. Celui qui reste en bas doit être renvoyé le plus en arrière possible.

Figure 31.

Effets. — Développement de la cage thoracique, travail des muscles pectoraux (seins), des muscles du dos et des abdominaux (ventre).



Fig. 31.



Fig. 32.

2e Exercice

Élever la jambe en avant, l'amener latéralement et ensuite en arrière.

Position. — Station droite, mains aux hanches ou derrière la nuque.

Exécution. — Élever la jambe droite tendue, en avant, l'amener latéralement et ensuite en arrière, en penchant légèrement le corps du côté opposé à chacun de ces mouvements, la jambe d'appui restant, elle aussi, rigide.

Revenir à la position de départ et exécuter le même mouvement avec la jambe gauche.

Figure 32.

Effets. — Travail des muscles fléchisseurs, abducteurs et extenseurs de la cuisse, des muscles abdominaux, latéraux et des fessiers.

3e Exercice

Mouvements circulaires du cou.

Position. — Station droite, mains aux hanches.

Exécution. — Faire un mouvement circulaire du cou, en commençant par la droite, en fléchissant la tête en avant, à gauche, en arrière et à droite, sans marquer le temps d'arrêt.

Revenir à la position de départ et faire le même mouvement en commençant par la gauche.

Le corps doit rester fixe.

Figure 33.

Effets. — Travail et assouplissement des muscles du cou.



Fig. 33.



Fig. 34.

4e Exercice

Mouvement du faucheur.

Position de départ. — Station droite.

Exécution. — Élever le bras gauche latéralement au corps et le plus en arrière possible, alors que le bras droit vient se placer contre la poitrine dans la même direction que le bras gauche et comme si les deux mains tenaient le manche d'une faux. — Avancer en même temps le pied gauche comme pour marcher.

Immédiatement, et en faisant un pas du pied droit, renvoyer les deux bras dans la position opposée.

Baisser légèrement le torse à chaque mouvement de bras dont la cadence doit être assez rapide.

Figure 34.

Effets. — Travail des muscles des épaules, des bras, des pectoraux (seins), du dos et des jambes. — Assouplissement de la taille.

Faire les mouvements respiratoires 1 et 2 (Voir pages 22 et 25).

5e Exercice

Passement de jambe par-dessus le dossier d'une chaise.

Position. — Se placer en station droite, mains aux hanches, devant et à o m. 40 environ d'une chaise dont le dossier est tourné de votre côté.

Exécution. — Élever la jambe droite tendue, le pied en extension et en la portant vers la gauche, la faire passer de gauche à droite par-dessus le dossier de la chaise. Après avoir posé le pied à terre, faire le même mouvement de droite à gauche.

Revenir à la position initiale et exécuter le même exercice avec la jambe gauche.

La jambe d'appui doit rester tendue aussi.

Figure 35.

Effets. — Travail des muscles du ventre et des extenseurs du tronc, des muscles fléchisseurs de la cuisse, des muscles extenseurs de la jambe et du pied.



Fig. 35.



Fig. 36.

6e Exercice

Sautillement sur la pointe des pieds.

Position. — Station droite. Mains derrière la nuque.

Exécution. — S'élever sur la pointe des pieds et progresser par petits sautillements, sans baisser les talons. Revenir en arrière avec les mêmes sautillements.

Sautiller ensuite en progressant vers la droite et revenir en sautillant vers la gauche.

Figure 36.

Effets. — Travail des muscles des mollets et des cuisses. Massage des seins raidis par la position de mains derrière la nuque.

7e Exercice

Mouvement vertical, horizontal et latéral des bras, étendue sur le dos.

Position. — S'étendre sur le dos, sur un tapis, les bras allongés le long du corps, les poings fermés.

Exécution. — Lever les bras tendus verticalement. Les baisser horizontalement dans le prolongement du corps. Les ramener à la verticale. Les baisser à nouveau horizontalement, mais en croix avec le corps. Les ramener à la verticale. Enfin les remettre dans la position initiale.

Figure 37.

Effets. — Cet exercice fait mouvoir à peu près tous les muscles de la poitrine et du dos. Mais il a une action particulière et très puissante sur les muscles de l'abdomen. Il est excellent pour diminuer l'obésité.



Fig. 37.



Fig. 38.

8e EXERCICE (*facultatif*).

Marche accroupie.

Position. — S'accroupir sur les jambes, mains aux hanches ou derrière la nuque.

Exécution. — Étant et restant accroupie, sans que les jambes soient trop fléchies, les genoux ouverts, marcher en gardant le torse droit et à la même distance du sol.

Figure 38.

Effets. — Travail énergique des muscles des cuisses. Assouplissement des articulations des genoux et des chevilles.

Faire les exercices respiratoires 3 et 4 (Voir pages 26 et 29).

5e LEÇON

1er Exercice

Flexion de l'avant-bras sur le bras placé latéralement et horizontalement.

Position. -- Station droite.

Exécution. — Fermer les poings et lever les bras latéralement et horizontalement, les ongles en dessus.

Ramener les avant-bras vers les épaules, de façon à toucher celles-ci avec les poings. Faire ce mouvement au moins une vingtaine de fois avec une cadence assez rapide.

Figure 39.

Effets. — Travail des biceps et des deltoïdes. Cet exercice est excellent pour faire grossir le bras, l'épaule et même l'avant-bras. Il fortifie aussi les pectoraux (seins).



Fig. 39.



Fig. 40.

2e Exercice

Extension et flexion de la jambe en arrière.

Position. — Station droite, mains aux hanches ou derrière la nuque.

Exécution. — Élever le plus possible la jambe droite en arrière, le pied en extension, la cuisse dépassant aussi en arrière la jambe d'appui qui doit rester bien tendue. Renverser, en même temps, légèrement en arrière, le torse et la tête.

Revenir à la position primitive et faire le même mouvement avec la jambe gauche.

Figure 40.

Effets. — Travail des adducteurs de la cuisse et de la jambe (mollets), des fessiers et des abdominaux (ventre).

3e Exercice

Élongation du corps.

Position. — Station droite, face à un mur ou à une porte.

Exécution. — Piquer une épingle le long d'un mur, à un centimètre plus haut qu'on ne peut l'atteindre du bout des doigts, en se levant sur la pointe des pieds.

Élever le bras droit le long du mur, l'autre bras tombant naturellement et essayer d'atteindre l'épingle avec l'extrémité des doigts.

Quand on y est arrivé, piquer l'épingle un peu plus haut.

Faire le mouvement alternativement des deux bras.

Figure 41.

Effets. — Allongement des muscles des jambes, du torse et des bras. Sveltesse du corps. Si on a une épaule plus basse que l'autre, faire l'élévation de bras seulement de ce côté jusqu'à l'harmonisation.

Exercice pour grandir.



Fig. 41.



Fig. 42.

4e Exercice

Flexion latérale du torse.

Position. — Station droite, pieds réunis ou jambes légèrement écartées. Corps perpendiculaire à un mur et à 0 m. 20 de ce mur.

Exécution. — Élever le bras qui se trouve opposé au mur, latéralement et verticalement et bien collé contre la tête.

Fléchir le corps vers le mur de façon que l'extrémité des doigts vienne toucher ce mur, les jambes restant tendues et le bras opposé tombant naturellement.

Même mouvement de l'autre côté.

Pour rendre le mouvement plus précis, tenir une épingle du bout des doigts et en piquer le mur.

Figure 42.

Effets. — Travail des muscles latéraux et pectoraux (seins). Assouplissement de la taille.

Faire les exercices respiratoires 1 et 2 (Voir pages 22 et 25).

5e Exercice

Rotation du torse sur le bassin.

Position. — Station droite, pieds réunis ou jambes légèrement écartées, corps perpendiculaire à un mur et à o m. 5o de ce mur.

Exécution. — Étendre horizontalement et latéralement le bras opposé au mur, l'autre bras tombant naturellement. Tourner le buste vers le mur, de façon que la pointe d'une épingle, tenue entre les doigts, vienne toucher le mur le plus en arrière possible du corps, les jambes restant tendues et les deux talons touchant terre.

Même mouvement de l'autre côté.

Figure 43.

Effets. — Travail des muscles abdominaux, latéraux et dorsaux. Assouplissement de la taille. Massage des reins.



Fig. 43.



Fig. 44

6e Exercice

Flexion du corps, sur les bras, contre un mur.

Position. — Se placer, en station droite, en face d'un mur, à o m. 3o environ, les jambes écartées de o m. 25.

Exécution. — S'appuyer au mur avec les mains ouvertes et fléchir le buste vers le mur, de façon que la poitrine vienne presque le toucher.

Se relever jusqu'à tension des bras et recommencer plusieurs fois.

Figure 44.

Effets. — Travail des muscles pectoraux (seins), des biceps, des triceps, des deltoïdes et des muscles dorsaux.

7e Exercice

Raccourcissement et allongement des jambes, étant étendue sur le dos.

Position. — S'étendre sur le dos, sur un tapis, les mains aux hanches, sous la nuque ou les bras allongés le long du corps.

Exécution. — Ramener les cuisses vers la poitrine, en pliant les genoux, les jambes restant horizontales, les pieds en extension.

Allonger ensuite les jambes, de façon qu'elles soient bien rigides et ne touchent pas le sol par aucune de leurs parties.

Figure 45.

Effets. — Travail très intense des muscles du ventre des extenseurs et fléchisseurs de la cuisse.



Fig. 45.



Fig. 46.

8e Exercice (*facultatif*).

Fente latérale et flexion du corps en avant et en arrière.

Position. — Station droite, mains derrière la nuque.

Exécution. — Porter le pied gauche à gauche, en se fendant, les talons sur la même ligne latérale, les pointes des pieds en dehors, le genou gauche ouvert et la jambe droite tendue.

Élever les bras dans le prolongement du corps et incliner le buste une fois en avant et une fois en arrière.

Renouveler ce mouvement du buste, en alternant les mains derrière la nuque et les bras étendus dans le prolongement du corps.

Même mouvement à droite.

Figure 46.

Effets. — Travail des extenseurs de la jambe, des muscles obliques de l'abdomen, des pectoraux. Massage de la prostate et des reins.

Faire les exercices respiratoires 3 et 4 (Voir pages 26 et 29).

6e LEÇON

1er Exercice

Élever en arrière les bras pour les amener à la verticale.

Position. — Station droite.

Exécution. — Renvoyer les bras tendus en arrière et les remonter au-dessus de la tête. En même temps et pendant le trajet, faire tourner les bras et les mains de façon que les paumes de celles-ci, soient en face l'une de l'autre en arrivant à la verticale.

Revenir à la position de départ en abaissant les bras en avant.

Figure 47.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre), des pectoraux (seins), des deltoïdes (épaules). — Exercice excellent pour fortifier les seins.

Inspiration quand on élève les bras, expiration quand on les abaisse.



Fig. 47.



Fig. 48.

2e Exercice

Mouvement balancé des jambes.

Position. — Station droite.

Exécution. — S'appuyer d'une main à un lit, à une cheminée, à une chaise, etc.

Porter assez lentement la jambe opposée à la main appuyée 15 ou 20 fois en avant et autant en arrière alternativement, la main correspondant à la jambe en mouvement, appuyée sur la hanche.

Donner au mouvement la plus grande amplitude possible, surtout en arrière, les deux jambes restant bien tendues.

Le mouvement est meilleur si on est monté sur un petit tabouret, ce qui permet d'avoir le pied en extension.

Figure 48.

Effets. — Travail des muscles abdominaux (ventre), dorsaux et des fessiers.

3e Exercice

Se pencher latéralement et alternativement à droite et à gauche.

Position. — Se mettre en station droite, les pieds réunis ou les jambes légèrement écartées, en plaçant les mains derrière la nuque, plutôt qu'aux hanches.

Exécution. — Pencher le torse alternativement à droite et à gauche, le plus bas possible.

Les jambes doivent rester tendues, la tête droite et le bassin fixe.

Figure 49.

Effets. — Travail des muscles latéraux (grand oblique), des muscles abdominaux (ventre).

Assouplissement de la taille.



Fig. 49.



Fig. 50.

4e Exercice

Fente d'escrime.

Position. — Station droite. Pieds à angle droit, le pied qui va être déplacé par la fente, tourné dans la direction de la fente ; la tête regardant dans la même direction.

Exécution. — Porter le pied droit, la pointe en avant, à un mètre environ du pied gauche, les talons restant sur la même ligne, de façon que la jambe droite, du genou au pied, soit verticale au sol. La jambe gauche est tendue et le pied gauche doit rester posé à plat sur le sol. Lever en même temps le bras droit bien allongé, le poing fermé devant se trouver au niveau de l'œil. Le bras gauche, allongé et raidi, mais la main ouverte, vient se reposer sur la jambe gauche.

Revenir à la position initiale et faire le même mouvement du côté gauche.

Figure 50.

Effets. — Travail des muscles des jarrets, des jambes et des cuisses, des pectoraux, des dorsaux et des muscles des épaules. Massage de la prostate.

Faire les exercices respiratoires 1 et 2 (Voir pages 22 et 25).

5e Exercice

Flexion du corps en arrière avec élévation sur la pointe des pieds.

Position. — Se placer en station droite, à o m. 3o environ d'un mur, pieds légèrement écartés et le dos tourné à ce mur.

Exécution. — Se lever sur la pointe des pieds, en même temps qu'on élève les bras tendus dans le prolongement du corps, soit en avant, soit latéralement.

Fléchir le corps en arrière jusqu'à ce que l'extrémité des doigts touche le mur.

Figure 51.

Effets. — Excellent mouvement pour faire grossir les mollets. Travail des muscles abdominaux (ventre) et pectoraux (seins). Redressement de la colonne vertébrale.



Fig. 51.



Fig. 52.

6e Exercice

Lever un talon en arrière et le saisir avec la main opposée, en levant l'autre bras en l'air.

Position. — Station droite.

Exécution. — Lever le talon droit en arrière et en courbant le corps également en arrière, le saisir avec la main gauche. Au même moment, élever le bras droit en l'air, verticalement.

Revenir à la position initiale et faire le même mouvement du côté opposé.

Figure 52.

Effets. — Travail des muscles fléchisseurs de la cuisse, des muscles latéraux du tronc, des pectoraux (seins), des abdominaux (ventre), des deltoïdes (épaules) et des triceps.

7e Exercice

Flexion du tronc en avant dans la position couchée.

Position. — Se coucher sur le dos, sur un tapis. Passer ses pieds sous une armoire, une commode ou autre meuble à pieds bas. Mains aux hanches, derrière la nuque ou bras étendus dans le prolongement du corps.

Exécution. — Soulever le haut du corps, de façon à prendre la position assise ; le pencher le plus possible en avant et le ramener en arrière à la position initiale. Maintenir le dos tendu et ne toucher le tapis que par la nuque et non par le dos ou les épaules.

Il n'est pas nécessaire de tendre les jambes.

Figure 53.

Effets. — Travail très énergique des muscles abdominaux (ventre).



Fig. 53.



Fig. 54.

8e Exercice (*facultatif*).

Raccourcissement et allongement alternatif de l'une et l'autre jambe, étant accroupie.

Position. — S'accroupir et allonger latéralement une jambe, les mains aux hanches ou derrière la nuque ou les bras étendus à volonté.

Exécution. — Modifier la position de départ en portant le corps toujours accroupi et qui doit rester à la même hauteur du sol, sur la jambe allongée. Celle-ci devient alors ployée pendant que l'autre s'allonge à son tour.

Faire ce mouvement de va-et-vient plusieurs fois.

Figure 54.

Effets. — Travail de tous les muscles des cuisses et de ceux des mollets.

Faire les exercices respiratoires 3 et 4 (Voir pages 26 et 29).

TABLE DES MATIÈRES



CET OUVRAGE A ÉTÉ IMPRIMÉ

PAR

ARRAULT ET Cie, A TOURS

PHOTOGRAVURES DE LA MAISON MANSAT

Paris

3408

SUPPLÉMENT

de "La Culture Physique de la Femme"

Par Max PARNET. Le vol. : 3 fr. 50

La Culture Physique de la Femme

Mouvements Primordiaux et Respiratoires

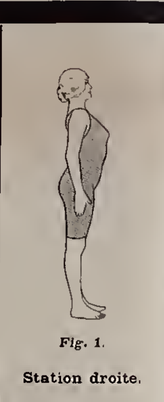


Fig. 1.

Station droite.



Fig. 2.

Mains derrière la nuque.



Fig. 3.

Mouvement respiratoire.

1er EXERCICE.



Fig. 4.

Mouvement respiratoire.

2e EXERCICE.



Fig. 5.

Mouvement respiratoire.

3e EXERCICE.

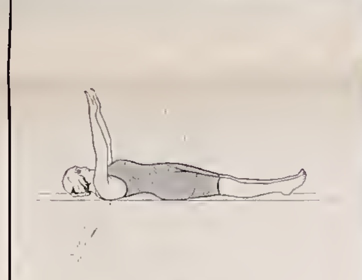


Fig. 6.

Mouvement respiratoire.

4e EXERCICE.

Première Leçon



Fig. 7.

1er EXERCICE.

Elever les bras verticalement en avant et les abaisser latéralement.



Fig. 8.

2e EXERCICE.

Élévation alternative d'une jambe et du bras opposé.



Fig. 9.

3e EXERCICE.

Élévation verticale des bras, le dos plaqué le long d'un mur.



Fig. 10.

4e EXERCICE.

Tourner le buste à droite et à gauche.

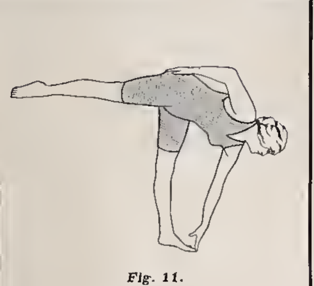


Fig. 11.

5e EXERCICE.

Toucher le sol du bout des doigts, une jambe levée horizontalement.



Fig. 12.

6e EXERCICE.

Elévation d'une jambe vers les bras tendus horizontalement.



Fig. 13.

7e EXERCICE.

Chercher à se toucher la tête renversée en arrière avec le bout des doigts, le bras derrière le dos.

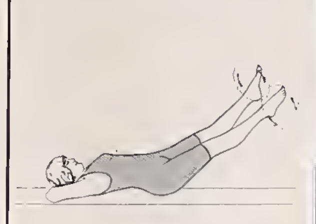


Fig. 14.

8e EXERCICE (facultatif).

Mouvement circulaire des jambes dans la position couchée.

Deuxième Leçon



Fig. 15.

1er EXERCICE.

Elever latéralement, horizontalement et verticalement les bras.



Fig. 16.

2e EXERCICE.

Se toucher une hanche avec la main opposée, le bras derrière le dos.



Fig. 17.

3e EXERCICE.

Elévation sur la pointe des pieds.



Fig. 18.

4e EXERCICE.

Placer les bras dans le prolongement du corps fléchi en avant et les ramener en arrière.



Fig. 19.

5e EXERCICE.

Elévation du corps sur un pied placé sur un tabouret.



Fig. 20.

6e EXERCICE.

Flexion des membres inférieurs, talons joints ou jambes légèrement écartées.

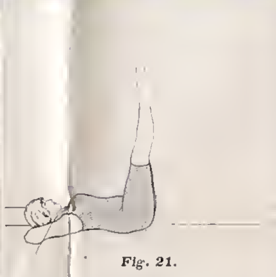


Fig. 21.

7e EXERCICE.

Elévation alternative des jambes étant étendue sur le dos.



Fig. 22.

8e EXERCICE (facultatif).

Fente latérale et flexion du corps en avant et en arrière, après circumduction du tronc.

Troisième Leçon

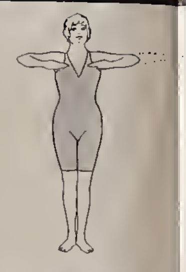


Fig. 23.

1er EXERCICE.

Etendre latéralement les avant-bras et ensuite tourner les mains, paumes en dessus.



Fig. 24.

2e EXERCICE.

Fléchir la cuisse en avant et étendre la jambe dans le prolongement de la cuisse.



Fig. 25.

3e EXERCICE.

Flexion du corps en avant et en arrière.



Fig. 26.

4e EXERCICE.

Flexion du corps sur une jambe, le pied appuyé sur une chaise.



Fig. 27.

5e EXERCICE.

Fente en avant, avec élévation des bras dans le prolongement du tronc.



Fig. 28.

6e EXERCICE.

Circumduction du tronc sur le bassin.



Fig. 29.

7e EXERCICE.

Rotation alternative du corps avec flexion.

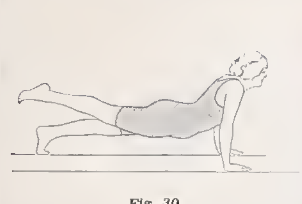


Fig. 30.

8e EXERCICE (facultatif).

Elévation alternative des jambes.



et verticelement lee brae.
derrière le dos.
Troisième Leçon
Fig. 23.
1er Exercice.
Etendre latérelement lee avant-bres et ensuite tourner lee maine, paumee en dessus.
Fig. 24.
2e Exercice.
Elever la cuisse en avant et étendre la jamhe dans le prolongement de la cuisse.
Fig. 25.
3e Exercice.
Flexion du corps en avant et en arrière.
Fig. 26.
4e Exercice.
Flexion du corps sur une jamhe, le pied appuyé sur une chaise.
Fig. 27.
5e Exercice.
Fente en avant, avec élévation des brae dans le prolongement du tronc.
Fig. 28.
6e Exercice.
Circumduction du tronc sur le hassin.
Fig. 29.
7e Exercice.
Rotation alternative du corps avec flexion.
Fig. 30.
8e Exercice (facultatif).
Elévation alternetive des jamhee.
Quatrième Leçon
Fig. 31.
1er Exercice.
Elever simultanément et alternativement les hras.
Fig. 32.
2e Exercice.
Elever la jamhe en avant, l'amener latéralement et ensuite en arrière.
Fig. 33.
3e Exercice.
Mouvements circulaires du cou.
Fig. 34.
4e Exercice.
Mouvement du faucheur.
Fig. 35.
5e Exercice.
Passement de jamhe par-dessus le dossier d'une chaise.
Fig. 36.
6e Exercice.
Sautillement sur la pointe des pieds.
Fig. 37.
7e Exercice.
Mouvement vertical, horizontal et latéral des hras, étendue sur le dos.
Fig. 38.
8e Exercice (facultatif).
Marche accroupie.
Cinquième Leçon
Fig. 39.
1er Exercice.
Flexion de l'avant-hras sur le hras placé latéralement et horizontalement.
Fig. 40.
2e Exercice.
Extension et flexion de la jambe en arrière.
Fig. 41.
3e Exercice.
Elongation du corps.
Fig. 42.
4e Exercice.
Flexion latérale du torse.
Fig. 43.
5e Exercice.
Rotation du torse sur le hassin.
Fig. 44.
6e Exercice.
Flexion du corps, sur les hrae, contre un mur.
Fig. 45.
7e Exercice.
Raccourcissement et allongement des jamhes, étant étendue sur le dos.
Fig. 46.
8e Exercice (facultatif).
Fente latérale et flexion du corps en avant et en arrière.
Sixième Leçon
Fig. 47.
1er Exercice.
Elever en arrière les bras pour les emeser à la verticale.
Fig. 48.
2e Exercice.
Mouvement balancé des jambes.
Fig. 49.
3e Exercice.
Se pencher latéralement et alternativement à droite et à gauche.
Fig. 50.
4e Exercice.
Fente d'escrime.
Fig. 51.
5e Exercice.
Flexion du corps en arrière avec élévation sur la pointe des pieds.
Fig. 52.
6e Exercice.
Lever un talon en arrière et le saisir avec la main opposée, en levant l'autre brae en l'air.
Fig. 53.
7e Exercice.
Flexion du tronc en avant dane la position couchée.
Fig. 54.
8e Exercice (facultatif).
Raccourcissement et allongement alternatif de l'une et l'autre jamhe, étant accroupie.

